

スーパーフード知ってる?

「ココナツオイルやアサイー、チアシードといった耳慣れない食品名、最近、店頭でも見かけるようになった。「スーパーフード」と総称される。一般の食品よりも栄養価が高いとされ、美容と健康に関心が高い女性から注目されている。食品に期待できる」と、賢く取る方法について専門家に聞いた。

スーパーフードの「コナ」は「スーパー」の「ス」の野菜や果物よりヒyam、ミネラル、アミノ酸などの成分を多く含むことだ。食物繊維やポリフェノールも豊富で、内臓脂肪を防止、老化を遅らせることができるのではと期待される。

主には木の油、果実、種などの食品だ。食材開発のエコロジー(ヘルスラボ(東京・練馬)の島田剛志社長は「もともと特定の土地に暮らす人が万能薬のように食べていた物が多い」と話す。

特有の伝統食

例えばパシフィックココナツオイルは、南太平洋諸島に住む先住民が消化を助けたり風邪を予防したりするのに使った。ココヤシの葉から採れる。肝臓で素早く分解されてエネルギーとなるので体に蓄積しにくい。中鎖脂肪酸と飽和脂肪酸を多く含む。体脂肪増と疲労感に悩む筆者はカレーの中に入れて、マイルドな風味を楽しんだ。

ココナツ油・アサイー…高い栄養価

代表的なスーパーフード成分・特徴

ココナツオイル		52~85%は中鎖脂肪酸
チアシード		タンパク質(15~25%)、脂質(30~33%)、炭水化物(26~41%)、食物繊維(18~30%)、カルシウム、マグネシウム、鉄などを含み、脂質の60%がα-リノレン酸
アサイー		果実、果汁と種子にそれぞれタンパク質と脂質を含む。カルシウム、リン、鉄、チアミンを含む
キヌア		サボニン類、種子が穀物、小麦の代用品に

まれるオメガ3(α-リノレン酸)はコレステロールや中性脂肪の蓄積を抑えるなどされる。同様に亜鉛や鉄、カルシウムも牛乳コップ2分の1量取れ、必須アミノ酸も多い。「栄養価の高さが見直されている」(島田社長)。「野菜のマリネに混ぜると食べやすい。ラスベリに似た果実がアサイー。原産地ブラジルでは疲労回復に役立つとされる。鉄や食物繊維、カルシウムのほか、アミノ酸やリノレン酸、ビタミンB1、同じく豊富だ。抗酸化成分のポリフェノールは通常の赤ワインの約30倍ともいわれる。キヌアは数千年前から、南米アンデス山脈のインディオが穀としてきた雑穀だ。高たんぱく質

取り入れる時のポイントは

- ① 普段の食事で肉、魚介、卵、牛乳、大豆・大豆製品、緑黄色野菜、海藻、イモ、果物、油類の10品群を毎日取る
- ② 「風邪をひきそう」「太ってきた」など体調に合わせて適宜取る。同じ物を長期に取り続けると食が盛る
- ③ 安全情報、何にいいかを調べる。
(参考:国立健康・栄養研究所|健康食品の安全性・有効性情報|<https://hinet.nih.go.jp/notes/>)
個人輸入のネット販売は行政の規制が行き届かないため注意が必要。「栄養価が高い」「抗酸化作用」は何と比較して良いのかを考える



おいしく食べられる範囲で(応用例)

パオパブ	チアシード	ココナツオイル	キヌア	アサイー
スムージーに混ぜて	チーズケーキなどに混ぜて	温野菜のドレッシングに混ぜて	マーボー豆腐の肉の代わりに	ヨーグルトやアイスに混ぜて

(注)左から、麻生教授、榎谷教授、梅垣センター長、島田社長、田淵料理長の記事を基に作成

単品はNG/料理にアレンジ

低炭水化物で、ミネラルや食物繊維を豊富に含む。ナスの辛味増しのために加えると、アチアチした食感が楽しい。

パオパブの粉は果実を乾燥させた粉は、「アフリカでは、おなかの調子を整える」と言われてきた」(島田社長)。

食物繊維やビタミンC、カルシウム、鉄も豊富だ。

まず食事大切に

スーパーフードの特徴は、1つで多くの栄養素を含んでいることだ。だが、それだけ取れば十分というわけではない。栄養成分が単独で働くのではなく、他の成分や体の働きを助ける働きによって初めて有効活用される」と東京大学で食品生化学を研究する佐藤隆一郎教授は指摘する。

スーパーフードの利点を最大限に生かすなら「同じ種類の物ばかりを食べるのではなく、いろいろな食品と一緒に少しずつ食べるとがコツ」と人間総合科学大学の熊谷修教授は話す。6000人の高齢者を5年間追跡調査したところ、加齢に伴う筋力や知覚的低下を防ぐには、肉や卵、牛乳などの10品群を毎日とり続けることが大切だと分かった。

スーパーフードは、自分の健康状態に応じて適宜選ぶようにしたい。風邪をひきやすいと実感したる免疫力を高めることを期待できる成分を含む食材を食べたり、お腹調りが気になると思ったら、

旬の野菜もうまく活用して

この暑から、特定保健用食品(トクホ)、栄養機能食品に並ぶ、食品の健康効果をうった機能性表示食品制度がスタートした。「科学的に効果が確かめられていれば、野菜や果物などの生鮮食品でも機能性成分の効果が表示できるようになった」(梅垣センター長)

「トクホ」であらためて注目したいのが身近な野菜のパワー。食物繊維は便通を良くし、血糖値の急激な上昇を抑えたり中性脂肪を下げたりする。色の濃い野菜に多いカロチノイドやポリフェノールは抗酸化効果が期待できる。旬の野菜はビタミンも豊富だ。葉物や根菜など、スーパーフードと組み合わせてどう組み合わせようか。

健康

生活

ナンバープレース

	6			4	
	5		8		3
			2	7	3
9	1	8			6
		6			2
					8
4		7			5
				1	4

①空いているマスに1から9までのいずれかの数字を入れる
②タテの列、ヨコの列、太線で囲んだブロック(3×3のマス)のいずれにも1から9の数字がひとつずつ入る
③同じ列やブロックの中で数字が重複してはけない。すべて埋まれば完成

イラスト 大塚 砂



また、そもそもスーパーフードの有効性については、欧米で認められている食品であっても、世界基準というわけではないことにも注意したい。「抗酸化についてはヒトでの有効性を科学的に検証できていない」と国立健康・栄養研究所情報センターの梅垣敬三センター長。安全性については、同センターのデータで確かめてほしいという。

「抗酸化についてはヒトでの有効性を科学的に検証できていない」と国立健康・栄養研究所情報センターの梅垣敬三センター長。安全性については、同センターのデータで確かめてほしいという。



私たちは人が無い、卒業を成すという社会的な存在の中で生きていく。本能的に純粋な気持ちで、理性性に基づく優越感や正義感(つまり良心)をもつ。例えば「上司が嫌いだ。も嫌悪感では指示に従わない」といふ。そして「嫌いなことに不快感から自分を守るために」たたくことがある。精神・心理学の分野で防衛機制と呼ばれており、S・フロイトが考えた。

「抑圧」「合理化」「同一視」「昇華」など。人は不満を感じ、受け入れられない時、無意識の気持ちを抑え、忘れさせる。これが「抑圧」となる。嫌いな上司に嫌な現実を直視した場合何か理由をつけて受け入る。それが「合理化」。例えば大事な試合で負けた。今日はコートが汚れた。いつもは自分の方